



Живительная сила леса

Почему климат — природный фактор — помогает человеку восстановить здоровье и силы? На этот и другие вопросы нам помогла найти ответы врач-физиотерапевт первой категории, отличник здравоохранения Республики Беларусь, начальник оздоровительного комплекса "Сосновый бор" филиала "Лукомльская ГРЭС" РУП "Витебскэнерго" Тамара КОНЧИЦ.

— Красота природы действительно врачует душу человека, намученного стрессами. И мне не раз приходилось в этом убеждаться на практике. Человеку нужно общаться с прекрасным, а первозданная природа создает для этого самые благоприятные условия. Это живой мир вокруг нас, который положительно влияет на эмоциональное состояние. К примеру, в нашем оздоровительном центре отдыхающие с удовольствием гуляют в сосновом бору по берегу огромного Лукомского озера, кстати, второго по величине водоема Беларуси. Эфирные масла, которыми так богат воздух, оказывают положительное воздействие на организм человека. Вы обращали внимание на то, как легко дышится на берегу большого озера или моря? Это объясняется тем, что чистый воздух насыщен аэроионами.

Ближе к дому — здоровее?

- Людям среднего и старшего возраста однозначно следует отдыхать в своей климатической зоне, особенно если они страдают от сердечно - сосудистых заболеваний, — считает Тамара Станиславовна. — Климатолечение как лечебный фактор нельзя недооценивать, причем больные люди воспринимают его с удовольствием и без напряжения.

Каждый выбирает по себе

— В нашем умеренно-теплом влажном климате любое время года подходит для лечения, — уверяет Тамара Кончиц. " Прогулки на свежем воздухе — хорошее лекарство от болезней, особенно в сочетании с аэротерапией и гелиотерапией — лечением солнечным светом.

Замедление и углубление дыхания в лесу приводит к повышенной легочной вентиляции и утилизации кислорода, усилению тканевого дыхания. Лесной климат повышает тонус подкорковых структур и центров (нервной вегетативной системы и терморегуляции), повышает сниженную работоспособность организма. Лес буквально заряжает вас новыми силами.

А.Яско

Источник: Родная природа.-2009.-№11.-С.10.